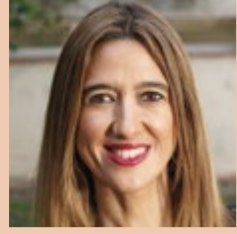




Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet

Santa Coloma
és vida!

Envel·liment ACTIU



BONA FESTA MAJOR D'HIVERN I ELS MILLORS DESITJOS PER AL 2022!

Aquest desembre és un mes molt especial! La ciutat s'il·lumina amb aquest esperit prenadalenç i batega ben fort amb un ampli programa d'activitats que configuren la nostra Festa Major d'Hivern. I, com fem cada mes, també hem previst un bon grapat d'activitats perquè pugueu activar cos i ment, especialment pensades per a les persones que sou majors de seixanta-cinc anys. Volem que us sentiu bé i aprofiteu el temps de lleure per gaudir de tot allò que la ciutat us ofereix, que és molt!

Us vull destacar les propostes que hem organitzat i que venen impregnades d'aquest esperit nadalenc i gastronòmic, amb una visita guiada a l'Escola de Restauració en el Recinte Torribera, que us animo a participar! També, en el marc de la Festa Major d'Hivern, us convido a viure i sentir les emocions de la música en directe en l'especial Nadal que celebrarem a la Sala d'actes del Museu Torre Balldovina. I, per descomptat, el ja tradicional Quinto de Nadal, al Pompeu Lab, una cita imprescindible al calendari d'activitats del darrer mes de l'any!

El calendari d'envelliment actiu està pensat perquè tothom pugueu trobar el vostre espai, ja sigui a través d'activitats culturals i d'oci, en format presencial o en línia, amb propostes d'activitats esportives, conferències d'interès general, exposicions, taller de treballs manuals, càpsules formatives amb 'Aulesclick' als centres cívics de la ciutat... Tot il·lustrat amb aquesta magnífica fotografia de la nevada que vam tenir a Santa Coloma en 1962, amb un passeig de Mossèn Jaume Gordi convertit en una improvisada pista d'esquí!

Gaudiu d'aquest mes de desembre i de les activitats que hem previst a la nostra estimada Santa Coloma. Aprofiteu aquestes línies per desitjar-vos bones festes i un 2022 carregat de salut i bons desitjos per a totes i tots!

Núria Parlon Gil. Alcaldessa de Santa Coloma de Gramenet

Programació Desembre 2021



ACTIVITATS ESPORTS

Totes les activitats es porten a terme de manera **presencial**.
Curso 2021-2022 "Activitats Físiques per Persones Grans" (octubre 2021-juny 2022):
<https://www.gramenet.cat/ajuntament/arees-municipals/esports/activitats-per-a-la-gent-gran/>

Més informació: Poliesportiu Nou (c/Jacinto Verdaguer, 22-24) / 93 386 76 08 / esports@gramenet.cat



ACTIVITATS CENTRES CÍVICS

Podeu consultar la programació a: <https://www.gramenet.cat/centrescivics/>

Altres projectes:

- **AulesClick:** www.gramenet.cat/aulesclick.
- **Millor que nou:** www.gramenet.cat/millorquenou.
- **Click&Taste:** www.gramenet.cat/clickandtaste

[f @centrescivicsantacoloma](https://www.facebook.com/centrescivicsantacoloma) [i @centrescivicscg](https://www.instagram.com/centrescivicscg)



ACTIVITATS PARTICIPACIÓ-POMPEU LAB

La majoria d'activitats es poden visualitzar:
www.youtube.com/canalgramenet

Més informació: 93 499 82 91 / pompeulab@gramenet.cat



ACTIVITATS ENVEL·LIMENT ACTIU

Per visualitzar les activitats: www.youtube.com/canalgramenet
o www.gramenet.cat/envellimentactiu



Més informació:
envellimentactiu@gramenet.cat



ACTIVITATS CULTURA

Pàgina web Cultura: <https://www.gramenet.cat/ajuntament/arees-municipals/cultura-esports-cooperacio-i-turisme/>

ACTIVITATS AULA D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA

L'Aula vol ser un lloc de trobada i convivència de persones grans que desitgem un envelliment actiu i saludable i d'aprenentatge permanent. Especialment de l'activitat de les classes- conferències setmanals amb temes d'interès general i de la nostra ciutat.

Més informació:
c. Sant Josep, 20 (dimarts d'11 a 13 h) / 697 669 654 / aulagramenet@gmail.com

Dades d'interès

Informació d'interès sobre possible estafa a persones grans en relació al servei de televida/teleassistència (facilitada per la Generalitat de Catalunya, Departament d'interior i Mossos d'Esquadra)

Benvolguts/es,

Durant els darrers dies han detectat una modalitat d'estafa que pot afectar al col·lectiu de gent gran. La vida de contacte amb les persones és a través d'una trucada telefònica en la que presumptes treballadores del servei de teleassistència contacten amb la persona adreçant-se pel seu nom i els hi comuniquen que el servei de tele-vida/teleassistència ha canviat i hauran d'abonar un import d'uns vint (20) euros. També és possible que l'excusa de contacte sigui la revisió del botó d'alerta o algun pretext semblant. El to que utilitzen és bastant agressiu, es veu alta i sense deixar parlar l'usuari. Aquesta manera d'actuar és la que crea dubtes a la persona que per aquest motiu normalment desconfia del que els hi estan manifestant. Alguns usuaris han manifestat que els hi hauria semblat que la trucada era una locució donat que la interacció hauria estat impossible.

Es per aquest motiu que, des de la Policia de la Generalitat-Mossos d'Esquadra els recomanem:

- No obrir la porta a persones desconegudes i en cas d'haver-ho fet, no deixin que la persona accedeixi al seu domicili.
- En cas que durant la trucada els hi proposin una visita al seu domicili proposin la visita en algun moment que estiguin acompanyats per alguna familiar o persona de confiança.
- Recomanem que contactin amb el servei de teleassistència que ja estan utilitzant per confirmar la informació rebuda mitjançant la trucada telefònica.
- No signar cap document si no s'està convençut o no es generen dubtes.
- No realitzar cap pagament ni facilitar dades personals o bancàries.

Si sou víctimes d'un delictes, aviseu immediatament els Mossos d'Esquadra al telèfon 112

MANUALITATS PER A PERSONES GRANS > Més informació als Casals Safarets, Oliveras, Guinardera i Riu Nord; i als CC Can Mariner, Raval, Singuerlin, Latino, Can Franquesa i Fondo.

AULESCLIK ALS CENTRES CÍVICS > Més informació CC Riu, Can Mariner, Llatí i Fondo (de 16 a 20.30 h).

HORARIS GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT ACTIVITAT PRESENCIAL	> Dilluns i dimecres	> Dimarts i dijous	> Divendres
	De 9.15 a 11.15 h (3 grups)	De 9.00 a 12.15 h (6 grups)	De 9.45 a 10.30 h
	> Poliesportiu La Bastida	> Poliesportiu Nou	> Pol. La Bastida
	De 9.30 a 12.15 h (4 grups)	De 10 a 10.45 h	De 11.00 a 11.45 h
	> Poliesportiu Nou	> Poliesportiu Raval	> Poliesportiu Juan del Moral
	De 10.30 a 12.15 h (2 grups)	De 18.00 a 18.45 h	De 11.15 a 12.00 h
	> Poliesportiu J. del Moral	> Escola Primavera	> Poliesportiu Nou
De 16.00 a 17.00 h	De 15.15 a 16.15 h		
> Poliesportiu Nou	> Poliesportiu Nou		



Enllaç directe a activitats (gener a desembre'21):
<https://www.gramenet.cat/es/sites/envelliment-actiu/actividades/>



LA GRAN NEVADA DE 1962, EPISODI EXCEPCIONAL LA NIT DE NADAL

El clima mediterrani que defineix tots els municipis del litoral català condiona la temperatura i, com a conseqüència, la vida quotidiana de tots els seus habitants. Són zones on les precipitacions poden ser constants entre els mesos d'hivern i primavera, i en poques ocasions hi ha episodis excepcionals de neu, a excepció de la nevada que va caure el 17 i 18 de desembre de 1920, o el 24 i 25 de desembre de 1962. Els pronostics meteorològics per al Nadal de 1962 predeien aires freds i secs procedents de Sibèria. Els tres dies abans del vint-i-cinc i durant les dues jornades següents, les temperatures van disminuir gradualment sense pausa.

A la fotografia queda representada la nevada del 1962, i com al passeig de Mossèn Jaume Gordi es va convertir en una improvisada pista d'esquí.

Font fotografia:

Arxiu d'imatges del Museu Torre Balldovina. Pàg. 115i.
COL_84-0006. Col·lecció Concepción Ribeiro Fernández.
COL_25-0014. Col·lecció Joan Viñas Grau.

Font ressenya:

L'Abans. Recull Gràfic de Santa Coloma de Gramenet (1884-1965). Primera edició: octubre 2005. Editorial Efadós, SL.

Programa d'activitats per a L'ENVELLIMENT ACTIU

DESEMBRE 2021



penso



sento



actuo

Dilluns

EXPOSICIÓ
**CAPUT AUT NAVIS-
A CARA O CREU**
De l'11/11/21 al 9/01/ 2022
Torre Balldovina
De dimarts a divendres,
de 18 a 20.30h
Dissabtes, diumenges i festius,
d'11 a 14 h

Dimarts

06 /
*Dia de la
Constitució*

07 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / MARXA
NÒRDICA/ TAITXÍ
(consultar horaris)

Dimecres

01 /
JOAN VICENTE CASTELLS.
PONT SEGLES XIX I XX
17.30 h - M. Torre Balldovina
CÀPSULES FORMATIVES
De 17.30 a 19.30 h - C.C. Can
mariner, Fondo, Llatí i Riu
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / IOGA

08 /
La Puríssima

Dijous

02 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / TAITXÍ
(consultar horaris)

09 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / TAITXÍ
(consultar horaris)

Divendres

03 /
TALLER DE MANUALITATS:
PEÜCS
10 h - Online
Col·laboració
GIMNÀSTICA
DE MANTENIMENT
(consultar horaris)

10 /
GIMNÀSTICA
DE MANTENIMENT
(consultar horaris)

Dissabte / Diumenge

04 /
05 /

11 /
EL QUINTO DE NADAL
18 h - Centre Pompeu Lab
12 /

13 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / IOGA
(consultar horaris)

14 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / MARXA
NÒRDICA/ TAITXÍ
(consultar horaris)

15 /
BEETHOVEN,
EL MÚSIC ETERN
17.30 h - M. Torre Balldovina
CÀPSULES FORMATIVES
De 17.30 a 19.30 h - C.C. Can
mariner, Fondo, Llatí i Riu
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / IOGA

16 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / TAITXÍ
(consultar horaris)

17 /
ESPECIAL NADAL
VISITA GUIADA A L'ESCOLA
DE RESTAURACIÓ*
11 h - Escola de restauració SCG
Col·laboració
GIMNÀSTICA
DE MANTENIMENT
(consultar horaris)

18 /
ESPECIAL NADAL
ACTUACIÓ MUSICAL*
11.30 h - Museu Torre Balldovina
19 /

20 /
BALL EN LÍNIA
10 h - Online
Col·laboració
GIMNÀSTICA DE MANTENI-
MENT / BALLS EN LÍNIA /
IOGA (consultar horaris)

21 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / MARXA
NÒRDICA/ TAITXÍ
(consultar horaris)

22 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / IOGA
(consultar horaris)

23 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / TAITXÍ
(consultar horaris)

24 /
GIMNÀSTICA
DE MANTENIMENT
(consultar horaris)

25 /
Nadal
26 /
Sant Esteve

27 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / IOGA
(consultar horaris)

28 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / MARXA
NÒRDICA/ TAITXÍ
(consultar horaris)

29 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / IOGA
(consultar horaris)

30 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / TAITXÍ
(consultar horaris)

31 /
GIMNÀSTICA
DE MANTENIMENT
(consultar horaris)

BALLS EN LÍNIA
Dl i dx, de 10 a 12 h (2 grups)
Dm i dj, de 10.30 a 11.30 h
> Poliesportiu Raval
TAITXÍ
Dm i dj, de 9.15 a 10.15 h > P. Nou
MARXA NÒRDICA
Dm, de 16 a 18 h (1 grup) > P. Nou
IOGA
Dl i dx, de 9.30 a 11.30 h > P. Nou